**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Специальная (коррекционная) начальная школа – детский сад № 71 «Аист» для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья».**

**Проект: «Будь здоров».**

**Педагогическая разработка**

**«Режим дня школьника».**

 **2-3 классы**

**Составила: Постнова И.И.**

**учитель - логопед**



**2014 – 2016год**

**Паспорт проектной работы.**

**Время создания проекта:** 2014-2016 г.

Проект проведен в рамках долгосрочного проекта **«Будь здоров!»**: 2013-17 гг.

1.Название проекта: «Режим дня школьника».

2. Руководитель проекта: учитель – логопед Постнова И.И.

3. Исполнители проекта: учащиеся с 2 по 3 класс.

4. Тип проекта: практико-ориентированный, исследовательский, творческий.

5.**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни – соблюдению режима дня школьника, развитие связной речи учащихся.

6. **Задачи:**

Сформировать у обучающихся представления о режиме дня как о плане основных дел на день;

Научить составлять индивидуальный режим дня;

Развивать связную устную и письменную речь учащихся;

Развивать навыки совместной работы, познавательный интерес к занятиям.

7.Планируемые результаты:

Предметные и коррекционные:

Будут сформированы:

умения устанавливать  причинно- следственные связи;

умение последовательно выстраивать письменный план действий;

умение придумывать и реализовывать настольную игру, продумывать игровую ситуацию, действия с игровыми материалами.

Ученик научиться:

характеризовать режим дня как план основных дел на день и составлять индивидуальный режим дня.

написанию мини сочинений по серии картин.

Универсальные учебные действия:

*Познавательные*: выделять основные дела и определять их последовательность и время выполнения в течение дня, объяснять значимость делать всё в определённое время.

*Регулятивные*: планировать деятельность, вносить необходимые изменения и дополнения, контролировать и оценивать результат деятельности.

*Коммуникативные:* навыки сотрудничества в различных ситуациях.

*Личностные:* формирование связной устной и письменной речи через упражнение в построении связного высказывания.

8. **Продукт проекта:** 2 класс – индивидуальный режим дня, мини сочинения «Трудное утро»;

3 класс – настольная игра «Режим дня».

7.**Актуальность проекта**: в современном мире одна из важнейших проблем – сохранение и укрепление здоровья школьников.

**Планы-конспекты логопедических занятий во 2 классе на тему**

 «Режим дня школьника»с использованием технологии проектной деятельности,

 технологии развития речи.

**1 занятие.**

**Тема: Режим дня.**

**Цель: -** Познакомить с режимом дня школьника. Убедить в том, что соблюдения режима дня способствует сохранению здоровья. Формировать умение последовательно выстраивать картинный план действий.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Дать детям представление о режиме дня, его структуре, видах деятельности;

-Формировать устойчивый познавательный интерес к сохранению собственного  здоровья, расширять кругозор детей.

**Коррекционно-развивающие**:

-развивать умения устанавливать  причинно следственные связи;

-формировать связную речь через упражнение в построении связного высказывания;
– развивать все виды речевой деятельности школьников, умения читать и писать, слушать и говорить, а также свободно пользоваться родным языком в различных ситуациях общения.
- совершенствование речемыслительных процессов (анализ, синтез, обобщение,

умозаключение);

- учить запоминать необходимую информацию и правильно её воспроизводить;

- обогащать словарный запас;

- развивать внимание, память, мышление;

-развивать коммуникативные навыки, умение действовать в группе и   парах,  навыки взаимоконтроля.

**Воспитательные:**

- создавать положительную мотивацию к занятию путём вовлечения каждого ученика в активную деятельность;

- воспитание самоконтроля и мотивации к занятию.

Методы и приемы:

- словесные (рассказ учителя, беседа, вопросы, указания, объяснения, художественное слово, педагогическая оценка);

-   наглядные (показ);

- игровые (игровая ситуация, действия с игровыми материалами, имитация действий);

-   практические (упражнения, создание воспитывающих ситуаций).

**Конечный результат:** занятие будет способствовать формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

**Оборудование:**

Иллюстрации «Режим дня», презентация «Мой день», аудио запись «Песня про зарядку», памятки «Режим дня», тесты, картинки режимных моментов, мяч.

**Ход урока:**

**1.**Орг. момент.

**2.** Речь с движением.

*С добрым утром! Начат день!
Первым делом гоним лень!
Утром надо не зевать,
А проснуться и вставать!*

*В школу мы пришли учиться,*

*Не лениться, а трудиться.*

*На уроке не зевать*

*Дружно руку поднимать.*

**3.** - Какое настроение у вас, поделитесь с нами? Повернитесь кдруг другу улыбнитесь друг другу. Улыбка – это залог хорошего настроения. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровья и радость. Что ещё помогает сохранить хорошее настроение?

(Добрые слова, сказанные искренне, идущие от сердца, хорошее самочувствие.)

Учитель. Правильно. Молодцы. Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем выработать привычку каждый день улыбаться друг другу.

**4.**Актуализация знаний.

Послушайте стихотворение Любови Фёдоровне Воронковой **«Маша-растеряша».**

Жила-была девочка Маша.

Утром встало солнышко, заглянуло в окно.

А Маша спит.

Пришла мама:

– Маша, поднимайся, Маша, одевайся! Светит солнышко с утра, в детский сад идти пора!

Маша проснулась, открыла глаза:

– Встану – не устану. Я немножко полежу да в окошко погляжу.

А мама опять:

– Маша, поднимайся, Маша, одевайся!

Нечего делать – надо подниматься, надо чулки надевать.

Оглянулась Маша – а чулок-то нет!

– Где же, где мои чулки?
Обыщу все уголки.
Их на стуле нет,
И под стулом нет,
На кровати нет,
Под кроватью – нет…
 Ищет Маша чулки, никак не найдёт.

А кошка на стуле мурлычет-приговаривает:

– Ищешь, ищешь – не найдёшь,
А разыщешь – так пойдёшь.
Надо вещи убирать —
Не придётся их искать.
 И воробьи за окном Машу поддразнивают:

– Опоздаешь, Маша,
Маша-растеряша!
 А Маша всё ищет:

– И под стулом нет,
И на стуле нет…
 Да вот же они – у куклы в кроватке!

Мама спрашивает:

– Маша, скоро?

А Маша отвечает:

– Надеваю чулки,
Обуваю башмаки.
 Заглянула под кровать, а там только один башмак стоит, а другого нет!

– Под кроватью нет,
На кровати нет,
И за шкапом нет,
И под шкапом нет…
 А кошка ходит, всё своё мурлычет-приговаривает:

– Ищешь, ищешь – не найдёшь,
А разыщешь – так поймёшь.
Надо вещи убирать —
Не придётся их искать.
 Подошёл к окну петушок и запел:

– Опоздаешь, Маша, Маша-растеряша!
 Стала Маша просить петушка:

– Петушок, петушок,
Разыщи мой башмачок!
 Петушок поискал-поискал – нет башмачка во дворе.

А башмачок-то вот где – на столе стоит.

Мама спрашивает:

– Маша, скоро?

А Маша отвечает:

– Вот надену платье
И пойду гулять я!
 А платья тоже нет нигде!

– В чём пойду гулять я?
Потерялось платье!
Платье в горошину, —
Куда оно положено?
И на стуле нет,
И под стулом нет…
 А кошка всё своё мурлычет-приговаривает:

– Ищешь, ищешь – не найдёшь,
А без платья не пойдёшь…
Надо вещи убирать —
Не придётся их искать…
Опоздаешь, Маша,
Маша-растеряша!
 Но тут Маша увидела своё платье. Обрадовалась:

– Платье в горошину
На полочку заброшено!
 Мама говорит

– Больше ждать я не могу!
 А Маша отвечает:

– Я бегу-бегу-бегу!
 Бежит Маша в детский сад, торопится.

А ребята в детском саду уже позавтракали и пошли гулять. Они увидели Машу и закричали:

 – Опоздала, Маша,
Маша-растеряша!

Учитель: 1. Ребята, почему опоздала в детский сад?

 2. Что вы ей можете посоветовать?   (не разбрасывать вещи, соблюдать режим дня)

**5. Основная часть. Работа над проектом.**

1.- Перед вами картинки режимных моментов, с помощью которых каждая группа сможет составить свой проект - режим дня, рассмотрите их внимательно и распределите так, как вы считаете правильным. У нас 2 группы. (Составление из картинок по порядку примерного режима дня в группах).

- Работаем вместе, учимся договариваться. Если вы правы, отстаиваете свою точку зрения, но только спокойно, соблюдая правила поведения для учащихся.

Как только каждая группа справиться с заданием, вывешивают на доске свои проекты.(Группы составляют проекты – звучит музыка зарядка).

Дети рассказывают, что необходимо делать, как распределять время и действия.

*ФИЗМИНУТКА*

Мы с вами сейчас и проверим, кто знает правильный распорядок дня, а кто не знает. Если вы знаете, значит, и режим дня вы будете соблюдать. Игра «Я знаю режим дня». ( Дети перебрасывают мяч друг другу называя режимные моменты)

**Показ презентации и объяснение учителя**

– Каким же должен быть режим дня школьника? *Слайд 1*.

7.00 – подъём.

7.00–7.20 – утренняя гимнастика (*слайд 2*), водные процедуры (*слайд 3*).

– За зубами нужен тщательный уход. Сейчас я вам дам несколько советов по уходу за зубами.

*Физкультминутка*

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
На неправильный совет
Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Это мой совет хороший?

Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?

Говорила маме Люба:
Я не буду чистить зубы.
И теперь у нашей Любы.
Дырка в каждом, каждом зубе.
Каков будет ваш ответ?

Блеск зубам чтобы придать,
Нужно крем сапожный взять.
Выдавить полтюбика
И почистить зубики?
Это правильный совет?

– Потом нужно убрать постель, одеться. Школьники должны стелить и убирать свою постель сами. Кто из вас уже научился убирать свою постель?

7.20–7.40 – завтрак (*слайд 4*).

Школьник - бодрый и весёлый –
За столом сидит накрытым.
Сытный завтрак перед школой
Уплетает с аппетитом.

7.40–8.00 – дорога в школу (*слайд 5*).

8.10–11.30 – учебные занятия (*слайд 6*), которые обязательно чередуются с переменками.

Звуковое задание:послушайте звуковое задание и определите, какая часть перемены в ней записана: начало перемены, перемена или конец перемены. Докажите свой выбор.

Запись звукового задания 3: звенит звонок, бегут дети, хлопает дверь, дети садятся.

11.30–13.00 – дорога из школы домой, отдых (*слайд 7*).

13.00–13.30 – обед (слайд 8).

Ешь спокойно за столом,
Не глотай, как львица.
Это вредно, и притом
Можно подавиться.

13.30–14.30 – послеобеденный отдых (сон) (*слайд 9*).

14.30–15.30 – пребывание на воздухе: прогулка, игры (*слайд 10*).

15.30–17.00 – приготовление уроков (*слайд 11*) (через каждые 30–35 минут делать перерывы на 5–10 минут).

17.00–19.00 – пребывание на воздухе, помощь по дому (*слайд 12*).

19.00–20.30 – ужин, свободные занятия (*слайд 13*), подготовка портфеля.

20.30–21.00 – приготовление ко сну (*слайд 14*).

Перед сном полезно поиграть в спокойные игры или почитать. Такой переход ко сну становится более естественным, быстрее наступает спокойный и глубокий сон.

Перед сном нужно обязательно почистить зубы, проветрить помещение, а если комната достаточно велика, то оставить открытой форточку или фрамугу.

21.00–7.00 – сон.

– Какие виды деятельности чередуются в режиме дня? (*Труд и отдых.*)

– Труд и отдых в режиме дня обязательно сменяют друг друга – чередуются. Выполняя один вид деятельности, человек отдыхает от другого.

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Станешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

– Какие виды труда (учебный, умственный и физический) включены в режим дня?

– Какие виды отдыха (прогулки, игры, сон) в него включены?

– Самым важным видом отдыха в течение суток является сон. Человек хорошо отдохнет, если сон спокойный. Установлено, что на сон влияет то, чем занимается человек перед сном. Посмотрите на рисунки учебника. Какое занятие перед сном изображено на рисунке?

– Занятия перед сном должны быть спокойными. Приведите свои примеры таких занятий.

**ІV. Закрепление темы**

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»( дети встают при каждом правильном ответе).

Кто из вас всегда ребятки утром делает зарядку?

 Кто не чистит зубы утром – Поступает очень мудро.

Кто ребята на урок всегда приходит ровно в срок?

Постоянно мы едим
Для здоровья нашего
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

Мы посуду моем сами, помогаем дома маме.

Ешьте дети шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.

В нашем классе все ребятки

В 10 вечера в кроватке.

**V. Итог урока**

– Что такое режим дня? Почему важно его соблюдать?

– Что на уроке запомнилось?

**2 занятие.**

**Тема: Режим дня.**

**Цель:**

-**-** научить детей отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья. Обучение составлению рассказа по серии сюжетных картин о режиме дня.

**Задачи:**

-Раскрыть взаимозависимость здоровья и режима дня;
- Научить различать поведение, способствующее сохранению здоровья и разрушающее здоровье;
- Формирование убеждений в преимуществах предварительного планирования дел.
- Закрепить представления о режиме дня, умения самостоятельно планировать дела с учётом своих индивидуальных особенностей, интересов, привычек.

*Коррекционные:*

-развивать умения устанавливать  причинно следственные связи;

-формировать умение создавать повествовательный текст по серии сюжетных картин;

-формировать связную речь через упражнение в построении связного высказывания;
- обогащать словарный запас;

- развивать внимание, память, мышление.

*Воспитательные:*

- Прививать навыки здорового образа жизни;
- создавать положительную мотивацию к занятию путём вовлечения каждого ученика в активную деятельность;

- воспитание самоконтроля и мотивации к занятию.

Методы и приемы:

- словесные (рассказ учителя, беседа, вопросы, указания, объяснения, художественное слово, педагогическая оценка);

-   наглядные (показ);

- игровые (игровая ситуация, действия с игровыми материалами, имитация действий);

**Конечный результат:** мини – сочинения о соблюдении режима дня.

**Ход занятия:**

**І.**Орг. момент.

**2**.- Какое настроение у вас, поделитесь с нами? Повернитесь кдруг другу улыбнитесь друг другу.

**ІІ. Вступительная беседа.**

“Помни твёрдо, что режим
Людям всем необходим”.

- Давайте послушаем стихотворение Сергея Михалкова «Не спать».

 Я ненавижу слова «спать»!

 Я ёжусь каждый раз,

Когда я слышу: «Марш в кровать!

 Уже десятый час!»

 Нет, я не спорю, я не злюсь –

Я чай на кухне пью.

Я никуда не тороплюсь!

Когда напьюсь – тогда напьюсь!

Напившись, я встаю

 И, засыпаю на ходу,

 Лицо и руки мыть иду…

Я раздеваюсь полчаса,

  И где-то в полусне

 Я слышу чьи-то голоса,

И спорят обо мне.

  Сквозь спор знакомых голосов

 Мне ясно слышен бой часов.

И папа маме говорит:

«Смотри, смотри, он сидя спит!»

 Как хорошо иметь права

 Ложиться спать хоть в час! Хоть в два!

  В четыре! Или в пять!

А иногда, а иногда

 (И в этом, право, нет вреда!)

 Всю ночь сосем не спать!

- Кто из вас ложиться спать, как герой стихотворения?

- Что чувствует человек, когда плохо спал? (он вялый, рассеянный, раздражительный.)

 Учитель: Чтобы проснуться с хорошим настроением  и прекрасным самочувствием, надо высыпаться. Недаром говорят: «Утром вечера мудренее». Поэтому ребёнок должен спать не менее 10 часов. Значит, в 21 часу он должен спать.

Учитель: Ребята, давайте посмотрим на доску,

**ІІІ. Основная часть.**

На доске три картинки.

- Рассмотрите иллюстрации и расположите их по порядку, чтобы получился рассказ.

1.Составление предложений по картинкам.

2. Запись опорных слов к каждой картинке.

3.Коллективное составление рассказа.

4. Самостоятельная запись рассказов в тетради.

5. Чтение 2-3 учениками своих текстов.

**ІV. Закрепления материала.**

- Предлагаю вам, ребята нарисовать рисунки к своим рассказам о пользе режима дня.

Чтобы здоровее стать

Режим надо выполнять!

Если будешь ты стремиться,

Распорядок выполнять,

Будешь лучше заниматься,

Будешь лучше отдыхать.

**VІ. Итог урока**

1.Выставим общую оценку работы на уроке: улыбается смайлик, грустный смайлик

2.Дополни предложения:

На уроке я запомнил …

Мне было трудно …

Кому было трудно составить режим дня?

- Кто захотел составить свой режим дня?

- Ребята, кто из вас после сегодняшнего занятия твердо решил для себя ежедневно соблюдать режим дня?

- Я рада за вас. Это самое мудрое и правильное решение. Я предлагаю вам воспользоваться нашими памятками и нашим проектом, чтобы оформить свой режим дня.

**Планы-конспекты логопедических занятий в 3 классе на тему**

 «Режим дня школьника»

**1 занятие.**

**Тема: Режим дня.**

**Цель:** Закрепить знания о режиме дня школьника. Убедить в том, что соблюдения режима дня способствует сохранению здоровья. Формировать умение создавать повествовательный текст в форме плана режима дня.

**Задачи:**

- показать детям  значимость достижений науки для повседневной жизни человека в  сохранении и укреплении здоровья. Уточнить представления детей о режиме дня, его структуре, видах деятельности;

- коммуникативные навыки, умение действовать в группе и   парах,  навыки взаимоконтроля;

-воспитывать  устойчивый познавательный интерес к сохранению собственного  здоровья, расширять кругозор детей.

*Коррекционные:*

-развивать умения устанавливать  причинно следственные связи;

-формировать умение создавать повествовательный текст в форме плана режима дня;

-формировать связную речь через упражнение в построении связного высказывания.
– закреплять умение составлять распространённое предложение по картинке, по опорным словам;

– развивать все виды речевой деятельности школьников, умения читать и писать, слушать и говорить, а также свободно пользоваться родным языком в различных ситуациях общения.

* развивать диалогическую речь, речевое дыхание, артикуляционный аппарат;
* совершенствовать грамматический строй речи;
* развивать умение чётко и грамотно отвечать на поставленные вопросы.

*Воспитательные:*

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

*-* формировать навыки сотрудничества: умение работать в коллективе;

- сплачивать детский коллектив, показать значимость каждого из учеников в единой работе класса.

Методы и приемы:

- словесные (рассказ учителя, беседа, вопросы, указания, объяснения, художественное слово, педагогическая оценка);

-   наглядные (показ);

- игровые (игровая ситуация, действия с игровыми материалами, имитация действий);

- практические (упражнения, создание воспитывающих ситуаций).

**Конечный результат:** настольная игра «Режим дня».

**Оборудование:**

Иллюстрации «Режим дня», нарисованные учениками, сочинения второклассников «Трудный день», презентация «Режим дня», тесты, картинки режимных моментов.

**Ход урока:**

 **І.**Орг. момент.

**2**.- Какое настроение у вас, поделитесь с нами? Повернитесь кдруг другу улыбнитесь друг другу.

**ІІ. Вступительная беседа.**

Учитель. Ребята, а теперь послушайте загадку.

На руке и на стене,

И на башне в вышине

Ходят, ходят ровным ходом

От восхода до восхода.

                          (Часы.)

Вопросы детям:

 - Зачем человек придумал часы?

 - Знакомо ли вам понятие «режим дня»?

 - Что оно обозначает?

Учитель: Именно на этот вопрос мы с вами и постараемся ответить на нашем занятии.

**ІІІ. Основная часть.**

1.На доске три картинки пословицы (деформированные).*Игра «Отгадай пословицу»*

- Прочитайте и восстановите пословицы.

Делу время - ….. (потехе час) (Поставить стрелочки)

Кончил дело - … (гуляй смело)

Соблюдай режим труда и быта – будет здоровье крепче гранита.

Сам погибай…а товарища выручай.

- Выберите пословицу, которая подходит к теме занятия.

2. Чтение рассказа «Трудный день», придуманного ребятами во 2 классе.

-Что случилось с героем рассказа?

- Ребята, почему так важно соблюдать режим дня?

- А у вас есть свой режим дня?

 - Вы соблюдаете его?

Учитель: Ребята, у кого нет ещё своего режим дня школьника, предлагаю вам его составить. (Раздаю  листочки: Режим дня.)

3. Дети составляют и записывают режим дня, в ходе коллективного обсуждения.

4. Чтение работ.

**Физкультминутка**

Дружно встали. Раз, два, три!
Мы теперь богатыри! (*Руки в стороны*.)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и ещё
Через левое плечо.
Буквой “л” расставим ноги.
Точно в танце руки в боки.

Наклонились влево, вправо.
Получается на славу!

 **ІV.**  **Показ презентации о режиме дня.**

 В ходе просмотра презентации ребята сверяют свои работы и редактируют план режима.

**V. Закрепление материала.**

– Какие виды деятельности чередуются в режиме дня? (*Труд и отдых.*)

– Труд и отдых в режиме дня обязательно сменяют друг друга – чередуются. Выполняя один вид деятельности, человек отдыхает от другого.

Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Станешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

– Какие виды труда (учебный, умственный и физический) включены в режим дня?

– Какие виды отдыха (прогулки, игры, сон) в него включены?

- Вы молодцы, умеете планировать свое время. Предлагаю вам, поделиться своими знаниями о режиме дня с первоклассниками. Подумайте, в какой форме можете это сделать? Создайте звездочки обдумывания и предлагайте ваши варианты.

Ребята работают над проблемной ситуацией и предлагают сделать настольную **игру «Режим дня».**

- Продумайте, из чего будет состоять ваша игра, как вы оформите игровые карточки.

Дети составили план создания игры. Разделились на рабочие группы для реализации плана.

1 группа: карточки-рисунки режимных моментов.

2 группа: карточки-надписи режимных моментов.

3 группа: карточки-времени режимных моментов.

4 группа: оформление правил игры.

5 группа: оформление конверта-упаковки игры.

**VІ. Итог урока**

- Что вам понравилось, что непонравилось на уроке? Каждый оцените свое участие в проекте. Предлагаю к следующему уроку каждому продумать и подготовить материал к оформлению вашей настольной игры для первоклассников.

**2 занятие.**

**Тема: Режим дня.**

**Цель: -** оформлениенастольной игры «Режим дня школьника». Отработка умения применять свои знания на практике при создании творческого продукта.

**Задачи:**  - создание условий для развития творческой активности учащихся;

- развитие коммуникативных навыков, умение действовать в группе и   парах,  навыки взаимоконтроля;

-воспитывать  устойчивый познавательный интерес к сохранению собственного  здоровья, расширять кругозор детей.

 - подготовка презентации изготовленной игры и к выступлению перед первоклассниками.

**Оборудование:** бумага, карандаши, собранный литературный материал.

**Ход урока:**

Учащиеся оформляют игру и готовятся к презентации. Распределяют роли.

**3 занятие.**

**Урок – презентация** игры для первоклассников «Режим дня школьника».

**I.** План выступления учеников 3 класса.

Выступление детей сопровождается показом презентации «Режим дня».

**Загадки**. Стать здоровым ты решил, значит соблюдай (режим).

 Распорядок этот дня был написан для меня. (Режим дня)

1. Ежедневно в шесть утра

Я трещу: вставать пора. (Будильник)

*Утром зазвонил будильник*

*Мне будильник ни к чему,*

*Потому, что без звоночка*

*Встать так рано я могу!*

1. Трудный и долгий день впереди –

Каждую мышцу с утра заряди.

*Занимаюсь я зарядкой,
По утрам, по вечерам.
Со здоровьем всё в порядке,
Что советую я Вам.*

1. Режим, конечно, не нарушу –

Я моюсь под холодным (душем).

*Волшебная водичка
На розовое личико,
Ручеек из сказки
На носик и на глазки.*

*Снует зубная щетка,
Как по морю лодка,
Как по речке пароход
По зубам она идет.*

1. После душа и зарядки

Ждет меня горячий (завтрак).

*Съели завтрак, попрощались,*

*Быстро в школу собирались.*

*Здравствуй школа! Здравствуй класс!*

*Ждёт учительница нас.*

1. *За звонком звенит звонок,*

*Точно в срок идёт урок,*

*Нужно очень много знать,*

*Чтоб полезным в жизни стать.*

*До свиданья, школьный дом!*

*Завтра снова мы придём!*

1. *Полдник съели, погуляли,*

*Поработали опять:*

*Из портфеля мы достали*

*Свой учебник и тетрадь.*

1. После обеда можно сладко поспать,

А можно и во дворе (погулять).

*В магазин мы сходим сами,*

*пол в квартире подметём.*

*Чтобы легче было маме,*

*Мы поможем ей во всём.*

1. Всегда я мою руки с мылом,

Не надо звать к нам (Мойдодыра).

 *Ждёт зубной порошок и журчит водица:*

*«Не забудь, мой дружок, перед сном умыться!»*

*Пусть приходит крепкий сон.*

*Всем на свете нужен он.*

1. Что можно увидеть с закрытыми глазами? (сон)

*Рано в кровать,*

*Рано вставать –*

*Завтра за партой*

*Не будешь зевать.*

**Физминутка** Раз – подняться, потянуться

Два – нагнуться, разогнуться

Три – в ладоши 3 хлопка,

Головою 3 кивка,

На четыре – руки шире,

Пять, шесть – тихо сесть

**II. Презентация игры «Режим дня».**

Ученики 3 класса объясняют правила игры первоклассникам.

В: - Дети, давайте вспомним, из каких частей состоит режим дня.

Дети получают по одной карточке.

В: - Выложите карточки в определенной последовательности. Что за чем? …

**Ш. После игры чтение рекомендаций.** (см. презентацию)

**ІV. Закрепление темы**

Игра «Это я, это я, это все мои друзья» ( дети встают при каждом правильном ответе).

Кто из вас всегда ребятки утром делает зарядку?

 Кто не чистит зубы утром – Поступает очень мудро.

Кто ребята на урок всегда приходит ровно в срок?

Постоянно мы едим
Для здоровья нашего
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

Мы посуду моем сами, помогаем дома маме.

Ешьте дети шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.

В нашем классе все ребятки

В 10 вечера в кроватке.

- В заключение урока мне хотелось сказать вам несколько слов

Режим дня соблюдайте,

Старших уважайте,

Малышей не обижайте –

Вот вам мой совет.

Будете на свете

Жить сто лет!

******

******

******